

# Menú Basal

COLEGIO LA ASUNCION  
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
	 VACACIONES		Garbanzos con calabaza y repollo Albóndigas de ternera con tomate Patatas fritas Pan y yogur natural Kcal: 877,563 prot (g): 35,136 lip (g): 39,839 hc (g): 85,85	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Lechuga, tomate y zanahoria Pan y fruta fresca Kcal: 557,339 prot (g): 19,523 lip (g): 15,405 hc (g): 87,047
12	13	14	15	16
Espirales integrales con tomate y queso Bacalao empanado Lechuga, maíz y aceitunas Pan y fruta fresca Kcal: 630,923 prot (g): 26,023 lip (g): 17,049 hc (g): 89,525	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Lechuga y zanahoria Pan y fruta fresca Kcal: 617,226 prot (g): 33,549 lip (g): 20,086 hc (g): 70,664	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Lechuga, tomate y cebolla Pan y fruta fresca Kcal: 526,498 prot (g): 13,592 lip (g): 18,693 hc (g): 70,086	Sopa de cocido con fideos Filete ruso Patatas fritas Pan y yogur natural Kcal: 682,235 prot (g): 25,778 lip (g): 25,785 hc (g): 79,725	Paella mixta Merluza en salsa verde Lechuga, tomate y pepino Pan y fruta fresca Kcal: 597,469 prot (g): 29,99 lip (g): 12,887 hc (g): 86,78
19	20	21	22	23
Crema de calabaza con picatostes Chuleta de sajonia a la plancha Lechuga, zanahoria y remolacha Pan y fruta fresca Kcal: 551,138 prot (g): 28,961 lip (g): 19,295 hc (g): 61,525	Alubias blancas con verduras Albóndigas en salsa verde 0 Pan y fruta fresca Kcal: 691,975 prot (g): 26,093 lip (g): 22,344 hc (g): 86,928	Arroz a la milanesa Merluza en adobo de limón frito Ensalada mixta Pan y fruta fresca Kcal: 718,734 prot (g): 32,474 lip (g): 22,221 hc (g): 93,385	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, maíz y aceitunas Pan y yogur natural Kcal: 722,419 prot (g): 48,403 lip (g): 28,027 hc (g): 64,417	Coditos al queso Tortilla de patata Lechuga, maíz y aceitunas Pan y fruta fresca Kcal: 818,105 prot (g): 30,401 lip (g): 35,501 hc (g): 90,486
26	27	28	29	30
Arroz integral a la milanesa Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Pan y fruta fresca Kcal: 695,909 prot (g): 36,227 lip (g): 24,108 hc (g): 79,574	Sopa de cocido con fideos Ragout de pollo Salteado campestre Pan y fruta fresca Kcal: 593,428 prot (g): 28,539 lip (g): 20,707 hc (g): 69,014	Macarrones boloñesa Filete de merluza a la plancha Lechuga y aceitunas Pan y fruta fresca Kcal: 612,934 prot (g): 29,722 lip (g): 18,445 hc (g): 78,376	Alubias blancas con verduras Salchichas a la plancha Patatas fritas Pan y yogur natural Kcal: 830,659 prot (g): 33,714 lip (g): 37,434 hc (g): 81,367	Crema de calabacín con picatostes Bacalao al horno Ensalada mixta Pan y fruta fresca Kcal: 504,754 prot (g): 24,644 lip (g): 15,549 hc (g): 62,577
02	03	04	05	06

# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras														14	
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3					9					14		
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14	
		Martes	Primero	Lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4											
			Guarnición	Tomate aliñado														14	
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales al queso	1	2	3						9	10	11	12			
			Segundo	Filete de pollo al horno															
			Guarnición	Calabacín asado															
		Jueves	Primero	Garbanzos con calabaza y repollo														14	
			Segundo	Albóndigas de ternera con tomate	1	2	3						9					14	
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Espirales integrales con tomate y queso	1	2							9		11				
			Segundo	Bacalao empanado	1		3	4											
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14	
		Martes	Primero	Patatas estofadas con verduras														14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14	
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Lechuga, tomate y cebolla														14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11				
			Segundo	Filete ruso	1	2	3	4	5	6			9					14	
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Paella mixta					5	6								14	
			Segundo	Merluza en salsa verde				4											
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza con picatostes	1													14	
			Segundo	Chuleta de sajonia a la plancha	1	2	3						9					14	
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y remolacha														14	
		Martes	Primero	Alubias blancas con verduras	1	2	3								12			14	
			Segundo	Albóndigas en salsa verde	1	2	3						9					14	
			Guarnición	0															
		Miércoles	Primero	Arroz a la milanesa	1	2	3						9					14	
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1			4						10	11			14	
			Guarnición	Ensalada mixta				4										14	
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno															
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14	
		Viernes	Primero	Coditos al queso	1	2	3						9	10	11	12			
			Segundo	Tortilla de patata															
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a la milanesa	1	2	3						9					14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11				
			Segundo	Ragout de pollo	1														
			Guarnición	Salteado campestre															
		Miércoles	Primero	Macarrones boloñesa	1	2	3						9		11			14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14	
		Jueves	Primero	Alubias blancas con verduras	1	2	3									12		14	
			Segundo	Salchichas a la plancha	1	2	3						9					14	
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Crema de calabacín con picatostes	1													14	
			Segundo	Bacalao al horno				4											
			Guarnición	Ensalada mixta				4										14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de picadillo	1	2	3						9		11	12		14	
			Segundo	Albóndigas en salsa verde	1	2	3						9					14	
			Guarnición	0															
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Huevos fritos			3												
			Guarnición	Patatas fritas															
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Calamares a la andaluza	1				5									14	
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14	
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con jamón york	1	2	3						9					14	
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno															
			Guarnición	Manzana asada															
		Viernes	Primero	Arroz con queso															
			Segundo	Merluza en salsa verde															
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Carne: no contiene alérgenos; Leche: no contiene alérgenos.

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULTOS
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos														14
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14